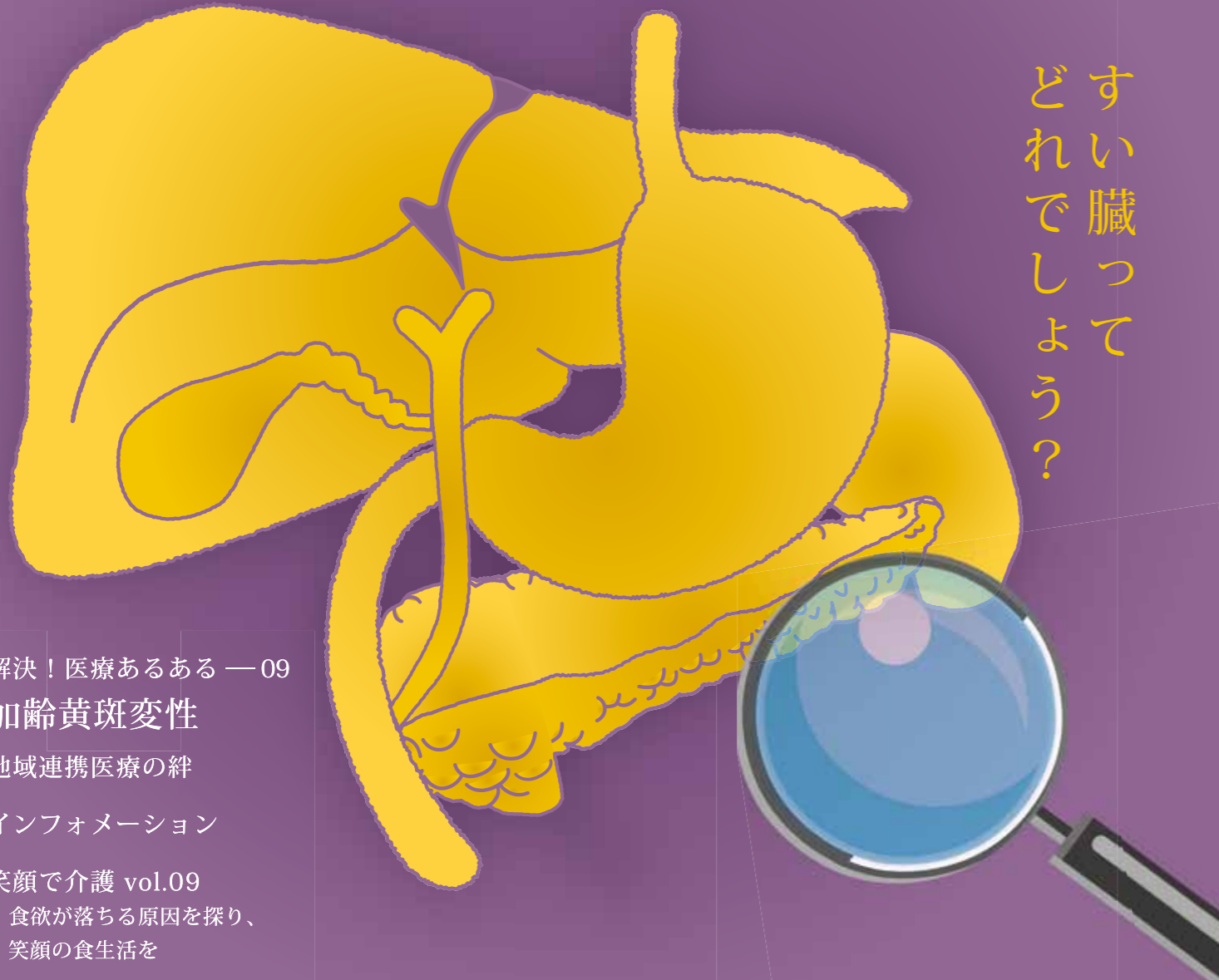


かけはし

2019年
10月
vol.102

ご自由にお持ちください

【特集】本当は怖い すい臓がんの話



解決！医療あるある — 09
加齢黄斑変性
地域連携医療の絆
インフォメーション
笑顔で介護 vol.09
食欲が落ちる原因を探り、
笑顔の食生活を



当病院の認定看護師による、
知っていると得する介護の
豆知識をご紹介します。

食欲が落ちる原因を探り、 笑顔の食生活を

抗がん剤治療は様々な副作用があり、患者さんやそのご家族はどのように対処すればよいか不安な事が多くあると思います。中でも食事摂取量が減少すると「食べられないことが辛い」「治療を継続できるのか」等の不安の声をお聞きします。食欲低下には、様々な要因があり、投与された薬剤や副作用の程度、また個人差があります。しかし「食」は生活の中で重要であり、食欲が落ちる原因を探ることが大切です。

がん化学療法看護認定看護師 中川 敦子



食欲が出ない原因を探るポイント

ポイント 1
治療後の吐き気が
続いていませんか？

処方された吐き気止めは
飲んでいますか？飲んでい
ても吐き気が続く場合は、
医師へ相談しましょう。



ポイント 2
便はでていますか？

治療後は治療薬剤、副作用予防の薬、
運動量の低下等により腸の動きがゆっ
くりとなり、便秘になる傾向があります。
まず水分をとりましょう。排便時間を決
める事も良いでしょう。それでも排便
がない時は、医師へ相談し、緩下剤を
処方してもらおうとよいでしょう。



ポイント 3
口内炎はないですか？

口内炎があると、ご飯の
咀嚼時に痛みがあり食事が
すすみません。まず口内
炎の対策を考えましょう。
口の中が乾燥していると口
内炎が出現しやすいです。
嗽、歯磨きを行いましょう。



ポイント 4
味覚は変化して
いませんか？

加齢に伴い、味覚は落ちてきます。(濃
い味を好む傾向)さらに治療薬剤によ
り味覚低下が起こり、嗜好の変化が生
じます。まず、食べられる味をさがしま
しょう。酸味、辛み、甘味などの味の
変化をつけるとことで食事摂取量が
増える事があります。



こ
ん
な
工
夫
も



- まずは、なぜ食べられないか話を聞くことから始めることが大切です。
- 上記以外にも消化機能の停滞により、一度に多くの量が食べられない場合もあります。少量を何回かにわけて食べることも一つの方法です。
- 病院で相談しなければ解決しないことも多いですが、何が要因となっているかをメモしておく、医師に伝えやすくなります。

理 念

患者さんの立場で
考える

行 動 指 針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

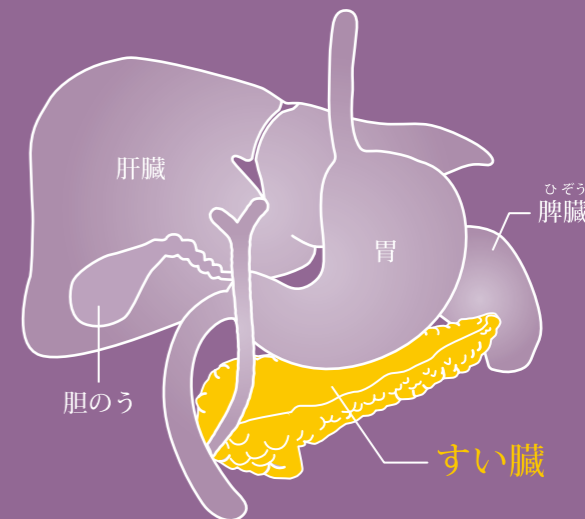
かけはし vol.102 2019年10月
【発行】福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
【責任者】笠原善郎 【編集】経営企画室

特集
FEATURE

本当は怖い すい臓がんの話

そもそも「すい臓」って？

胃の裏側にある細長い臓器で、消化酵素(膵液)を分泌する「外分泌機能」とホルモンを分泌する「内分泌機能」を司っています。

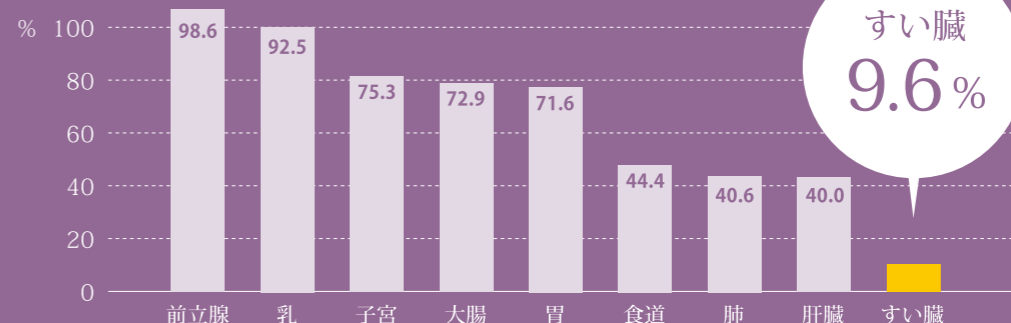


- 自覚症状がない
- 発見しにくい
- 治療しにくい

超 早期発見がカギ!

だからこそ、がん細胞が転移力を持つ前の

2009～2010年に診断されたがん患者の5年生存率
国立がん研究センター がん情報サービス (2019年公表)



すい臓
9.6%

意外と知らないう「すい臓」の「ト」皆さんにとって「すい臓」は、耳馴染みの薄い臓器かもしれませぬ。しかし年間約3万4千人がすい臓がん罹患しており、国立がん研究センターがん情報サービスの調査(2017年)では日本人のがんによる死因の4位に上がっています。

このすい臓がんは、他のがんに比べて5年生存率が非常に低いのが特徴です。というのも、発見された時には既に重症化しているケースが多いのです。一体なぜでしょう？

① 自覚症状がない場合が多く、初期段階での早期発見がしにくい

② 周辺に胃・十二指腸・肝臓・脾臓などの重要な臓器や血管、神経が集中しており、転移しやすい

これらの点から、早期発見・早期治療が難しくなっているのが現状です。

しかし、「前触れ」をキャッチすることは不可能ではありません。皆さん！発症リスクや発症までの過程を知ること、「超」早期発見できる確率は高まるのです。

まずは発症リスクを 知りましょう

発症リスクとは、その病気を患う危険性が高いと考えられる原因のことで、例としてはアルコールの多飲や喫煙、肥満などの生活習慣が挙げられます。

もちろんすい臓がんにもいくつかの発症リスクがあり、各項目を数値化した合計点が大きいほど罹患する可能性は高まるといえます。すい臓がんの場合は、特に

● 家族歴(2親等)

● 糖尿病(3年以内の発症もしくは増悪)

● アルコール多飲(3合/日)

に気を付けていただき、これと併せて超音波(エコー)検査などによって、初期に異変を見つけ出せる確率が上がります。

アルコール

慢性膵炎

家族歴

糖尿病

喫煙

肥満

40歳以上

Risk card check!

まずはリスクカードで自分のリスクをチェック!

<input checked="" type="checkbox"/> 40歳以上	+1点
<input checked="" type="checkbox"/> 喫煙	+1点
<input checked="" type="checkbox"/> 肥満(BMI30以上)	+1点
<input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病	+1点
<input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病3年以内あるいは増悪	+1点
<input checked="" type="checkbox"/> アルコール多飲	+2点
<input checked="" type="checkbox"/> すい臓がんの家族歴(2親等)	+4点
合計点数が	計 点
3点	体外式腹部超音波(エコー)
4点以上	CTまたはMRI + 超音波内視鏡

超早期発見をすることがすい臓がんを治す最も効果的な手段ではありませんが、重症化されるまで自覚症状が出にくいことは前述しました。そこで、様々な症例データによる傾向をもとに、年齢や生活習慣、既往歴などからすい臓がんの発症のリスクを点数化した「リスクカード」を作成しました。ご自分の状態をカードの項目に照らし合わせ、該当する点数があれば加算して、合計点数に応じた検査をお勧めしています。

NPO法人 先端消化器画像研究治療センター

県内唯一！ 膵疾患外来で 専門医が対応

(右)外科医長 寺田 卓郎 医師
(左)内科医長 野村 佳克 医師



2015年に県内初の「膵疾患外来」(現在は、「胆道・膵疾患外来」)を開設し、無症状の方のすい臓がんを発見するなどの実績を上げています。診断や治療が難しいといわれているすい臓の病気ですが、当院では内科と外科がチームを組むことで、早期診断やより適切な治療を実現。術後の合併症に迅速に対応できるのも総合病院ならではの強みです。

特に力を入れているのが、月2回行っている「肝胆膵病理カンファレンス」です。ここでは内科・外科・放射線科・病理の専門医が集まり、実際に治療した患者さんの画像・症例を見ながら、「診断は正しかったか」「切除範囲は適切であったか」「再発の可能性はあるか」などを徹底的に話し合い、その後の治療に役立つ

早期発見をめざして 地域連携医との勉強会

すい臓がんを早期発見するには、尾道方式のように地域の先生方と一緒に取り組むことがとても重要です。そこで、地域の先生方を交えた腹部超音波検査の勉強会を行い、早期発見するための画像診断のポイントを学び意見交換をしています。地域一体となって福井のすい臓がん生存率の向上を目指します。

問合せ先

場所 / 本館1階A・Bブロック(内科・外科総合外来)
診療日 / 毎週火曜日午前
※要相談で金曜日可
※緊急処置が必要な状態の方は毎日対応
予約・問合せ / 0776-23-1111(代)

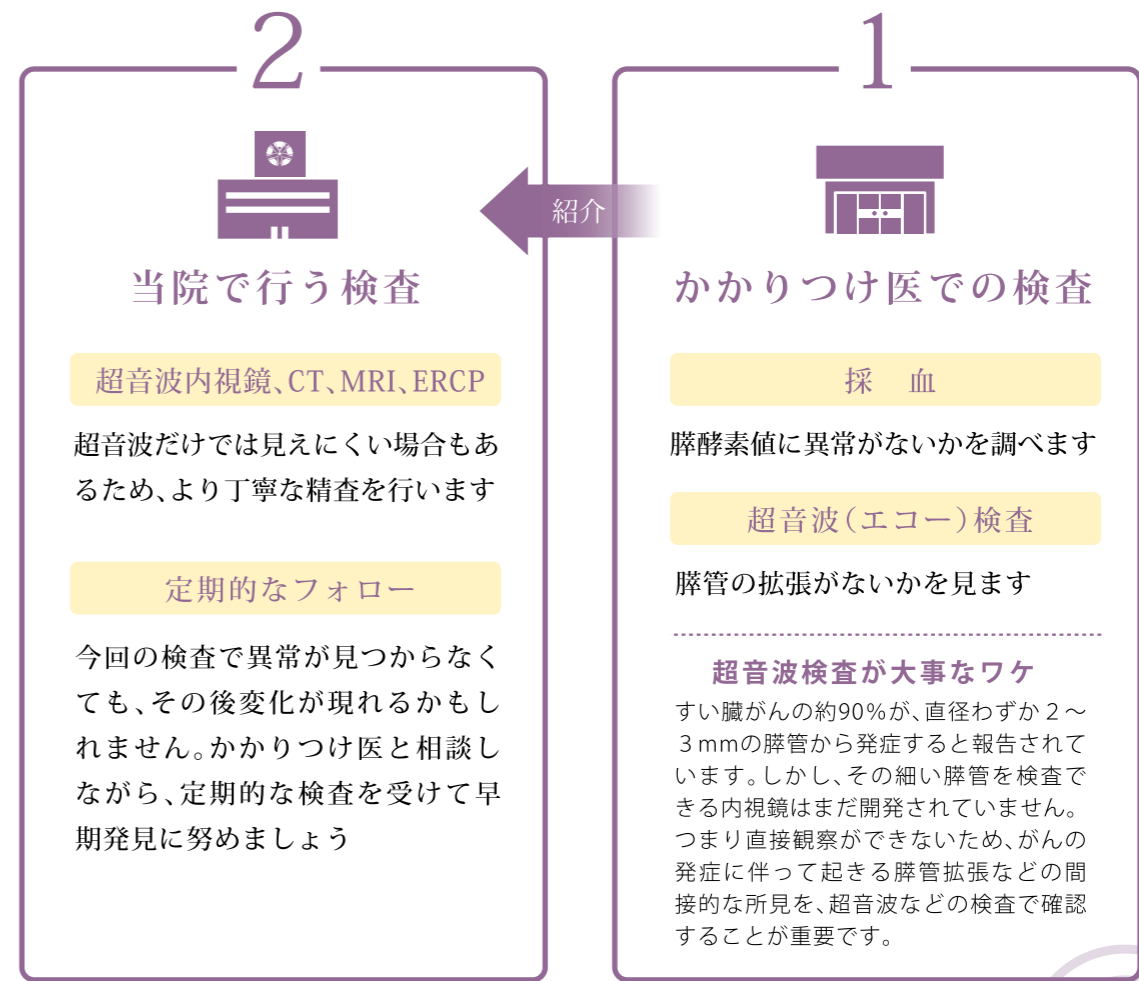
原則、予約外来制
(かかりつけ医からのご紹介)

▶もっと詳しく知りたい方は
ホームページへ



福井県済生会病院 胆道・膵疾患外来 検索

超早期発見に向けて検査のステップ



すい臓がん早期診断プロジェクト「尾道方式」

早期発見を目指した取り組みで、すい臓がん生存率全国平均の2倍以上！

2007年、広島県尾道市で尾道市医師会が中心となり、早期発見に向けたプロジェクトが始まりました。地域医療を担う開業医の先生方と基幹病院の強固な連携のもと、超音波検査など地道な活動を続けた結果、5年生存率は全国平均7.5%を大きく上回る約20%を達成しました。当院のスタッフが尾道方式を現地で学び、同様の活動を取り組み始めています。

すい臓がんを見逃さないで！

発症後にも大きく影響！
だから目指したい早期発見

すい臓がんの発見に至る指標は、大きく2つ挙げられます。1つ目は採血で得られる膵酵素値、2つ目は超音波検査による膵管拡張の有無です。これらは慢性膵炎とも密接な関係があり、一度慢性膵炎と診断された方は定期的な検査を行い、症状の悪化がないかを継続的に見ていくことが必要です。
また、すい臓がんは10mm以下では他臓器に転移する力が弱く、予後への影響も軽いとが分かっています。しかし20mmになるとほぼすべてが転移可能となってしまうため、近年では「10mm以下の発見が理想」という考え方が主流になっていきます。
つまり、繰り返しになります。が、いかに早期発見をするのが重要です。



失明を防ぐために！ 気がなったら、早めに検査を受けましょう

手術で治せる「白内障」と違い、取り替えができない網膜に起こる障害「加齢黄斑変性」は、より深刻な病気だと言えます。しかし、早期発見できれば進行を遅らせることができ、病状も軽く抑えることができます。

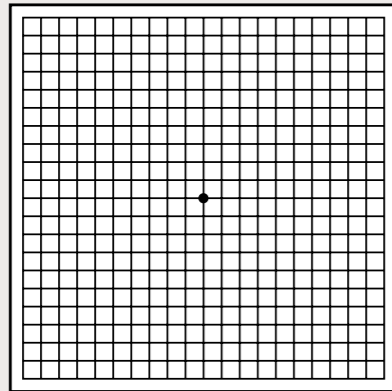


眼科主任部長 棚橋 俊郎 医師

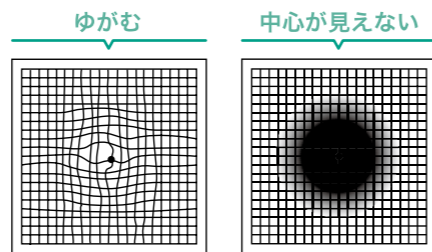
自分でできるチェック

片眼を閉じて表の中央の黒い点を見てください。

※目から表を離して、片眼ずつ行ってください
※老眼鏡やコンタクトレンズをした状態で行ってください



アムスラーチャート



このように見える方は病院での検査をおすすめします。



富山 園子 視能訓練士

検査

どのように見えているかはご本人でないと分からない感覚的なものです。いくつかの検査で、言葉では表現しづらい症状をハッキリさせます。

- ① 視力検査
- ② アムスラーチャート・Mチャート
- ③ 眼底検査
- ④ OCT(光干渉断層計)検査
- ⑤ 造影検査

治療

抗VEGF薬治療

当院では主に、VEGF(血管内皮増殖因子)の働きを抑える薬での治療を行っています。症状や進行具合に合わせて、1~3か月に1回の頻度で目に薬を注射します。

予防

禁煙する

多くの研究から喫煙が危険因子であることが明らかになっています。リスクを減らすためにも禁煙しましょう。



バランスの取れた食事

脂肪分の多い食事を控え、緑黄色野菜や海藻やカキなど予防効果の高い亜鉛などの栄養素を含む食材を取るようにしましょう。



紫外線を避ける

加齢黄斑変性に限らず、紫外線は眼にダメージを与えます。サングラスや帽子を活用して、紫外線から眼を守りましょう。

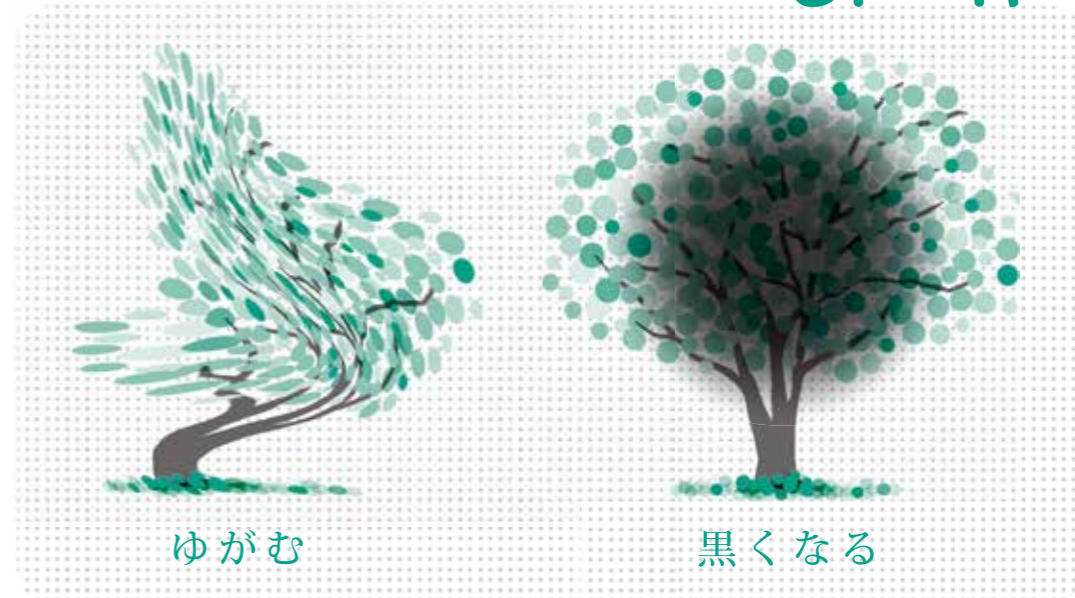


定期的な自己チェック

加齢黄斑変性は、普段のように両目を使って生活していると、その進行が気づきにくい病気です。定期的にご自宅でアムスラーチャート(上記参照)を使って、自己チェックを行い、気になることがあったら医師に相談しましょう。

こんなこと、ありませんか？

- ☑ ものがゆがんで見える
- ☑ 視界の中心がみづらい
- ☑ 視界の真ん中が黒くなる



ゆがむ

黒くなる

そんなあなたは早めの受診を

日常生活では気づかないことも多く、放っておくと失明する危険性も

日常生活では気づかないことも多く、放っておくと失明する危険性も。人間は五感からたくさんの情報を得ていますが、その中でも視覚(眼)からは全体の約80%もの情報を得ています。そんな重要な眼ですが、加齢に伴い様々な病気の発症リスクが高まり、日常生活では症状に気づかず病気が進行することも少なくありません。加齢に起因する病気で最近増加しているのが、網膜にある黄斑とよばれる部分に障害がおこる加齢黄斑変性です。網膜はカメラに例えるとフィルムのはたきをしており、その網膜の中央にある黄斑は、ものの詳細を見分けたり、文字をよんだりするのにとても重要な場所です。その重要な黄斑に障害がおこると、ものがゆがんで見えたり、中心部が見えなくなったりします。日常生活では両眼でもものを見ているので、片眼の変化に気づきにくく、日頃からチェックすることが重要です。



関連医療ワード

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、日本人の50歳以上の80人に1人が発症する疾患です。日本人の中途失明原因としては第4位で、欧米では失明原因の第1位といわれています。加齢黄斑変性には、喫煙や太陽光、高脂肪食、肥満などがあげられます。



気づかぬうちに、眼に異常が現れているかも？

小浜市 お口の健康を親身にサポート

みなみがわ松木歯科医院

[歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科]

院長 松木 宏篤

きれいな歯並び、美しい口元、豊かな表情…
素晴らしい人生の始まりは口腔の健康管理から

平成29年の開院以来、年齢を問わず多くの患者さんにご来院いただいております。当院では一般診療をはじめ矯正治療、口内環境や口元、顔貌の改善まで行っており、口腔内を総合的に治療することで患者さんが毎日笑顔で過ごせるお手伝いをしています。また開院までの約10年に病院勤務で培った病院歯科・口腔外科の経験を活かし、外来にて対応可能な小手術等も行っております。

近年、全身疾患をお持ちの患者さんが増えたことで各科の主治医の先生と連携を取って治療を進めるケースが多くなり、医科・歯科の連携の大切さを改めて感じています。今後も基幹病院や他科との連携を密に図り、患者さんが豊かな人生を送れるよう努めてまいります。

小浜市南川町16-18
TEL. 0770-53-1782

[診療時間]

平日 9:00～12:30 / 14:30～18:30
土曜 9:00～12:30 / 13:30～17:30

[休診日]

水曜、日曜・祝日

[JR北陸本線]

小浜駅下車 徒歩13分



鯖江市 3世代みんなに優しい治療

でぐち歯科クリニック

[歯科、小児歯科、歯科口腔外科]

院長 出口 拓磨 副院長 出口 奈津子

全身管理の入り口は口腔ケア！
できる限り長く自分の歯で過ごすお手伝いを

「子どもも大人も みんな笑顔に」をモットーに、2019年9月、鯖江市神明に開院しました。広めの駐車場、車イス・ベビーカー対応のバリアフリー、滅菌の徹底、最新の医療機器など、幅広い世代に安心してご来院いただけます。また、男女2名の医師は全ての診療内容に対応できますので、担当のご希望がある場合はご予約時にお伝えください。ファミリールーム(個室)では、お子様と一緒に入室や授乳しながらの診療も可能で、乳幼児のいるお母さん方も気軽に受診できます。他院では残すのが難しいと言われた歯も、できる限り残す方向で治療しますので一度ご相談ください。時代や患者さんのニーズに合わせた診療で、選ばれるかかりつけ医を目指します。

鯖江市神明町1-502-2
TEL. 0778-43-5346

[診療時間]

平日 9:00～12:30 / 14:00～18:00
水・土曜 9:00～13:00

[休診日]

水・土曜午後、日曜・祝日

[福井鉄道]

神明駅下車 徒歩5分



福井市 生活習慣病治療に絶対の自信！

高沢内科医院

[一般内科、循環器内科、糖尿病内科]

院長 高澤 洋介 副院長 高澤 宏文

人生をさらに楽しむために
幸せに長生きできるお手伝いを

開院から40余年、一般内科や循環器、糖尿病専門医のいる病院として地域の方々とともに歩んできました。

特に現代の国民病である糖尿病は、生活様式が多様化している昨今、治療法も個々に合わせたものでなければなりません。

当院では医師3名、看護師9名(非常勤含)、ヘルパー4名、管理栄養士2名がチームとなり、各種検査と併せてお一人おひとりに合わせた治療法をご提案させていただいております。専属の栄養士による食事指導から専門資格を有する看護師によるフットケア、療養入院、訪問診療まで対応可能です。

循環器疾患や糖尿病は何気ない症状が命を脅かすこともあります。長い人生、健康で楽しく生きていただくため、健康寿命を延ばすお手伝いをさせていただければと思います。安心して治療が進められるよう、些細なことでもご相談ください。

福井市春日町236-1
TEL. 0776-35-0100

[診療時間]

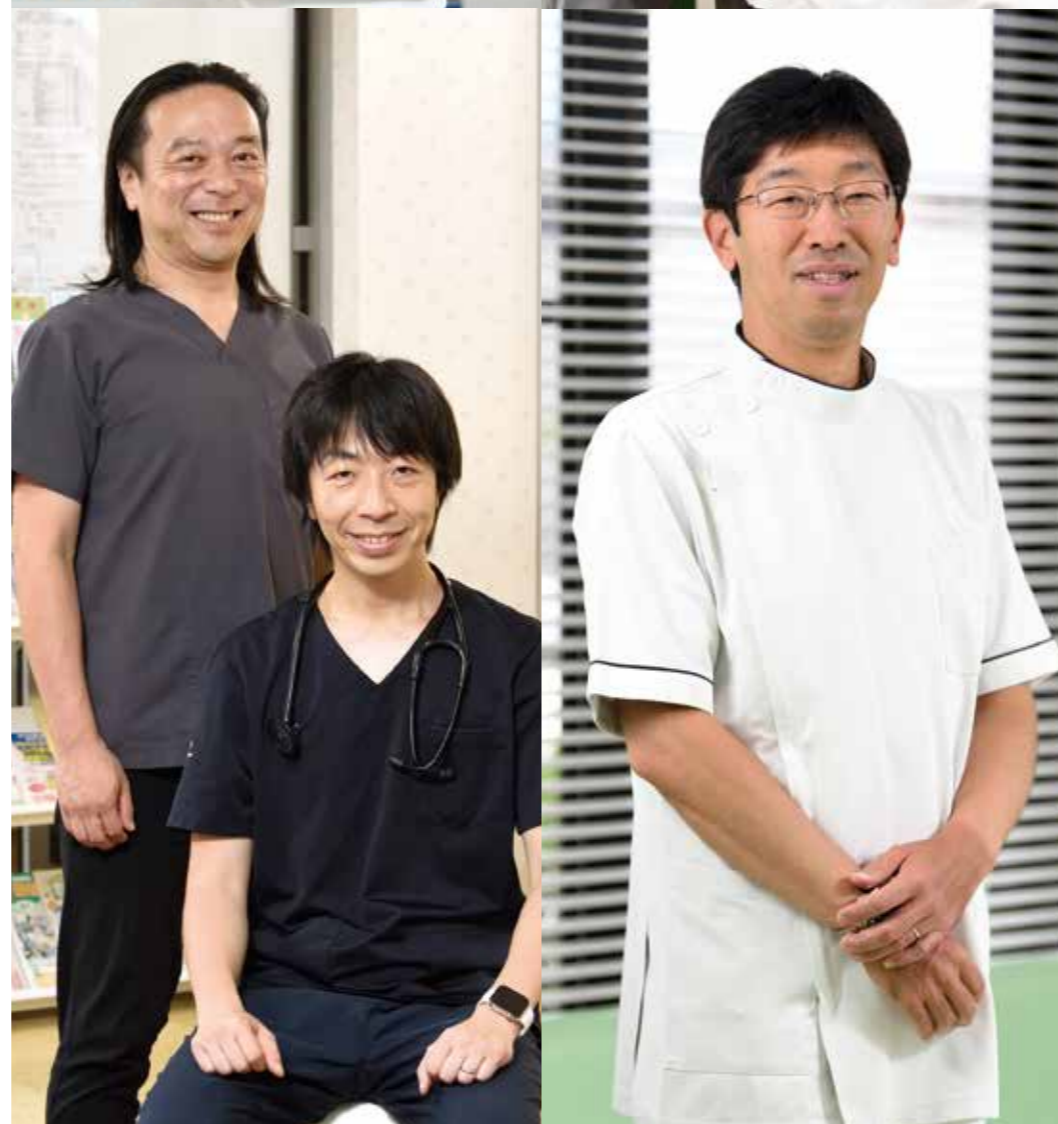
平日 8:30～13:00 / 14:00～18:00
水・土曜 8:30～13:00

[休診日]

水・土曜午後、日曜・祝日

[京福バス 羽水高校線]

さざんか児童館バス停下車 徒歩2分



福井市 森田地区の身近なクリニック

森川医院

[内科、循環器内科、小児科]

院長 森川 玄洋

平均寿命と健康寿命の差が少なく、
活気と笑顔あふれる森田地区に！

今年6月に先代より引き継ぎ、院長となりました。曾祖父の頃より長きに亘って森田地区の皆様の健康を支えてきた当院では、一般内科を中心に循環器や小児科まで幅広く診察・治療しています。当地区でも高齢化は進んでおり、院内各所に手すりを設置したり車イスや下足のままお入りいただけるようにするなど配慮しています。また、ニーズに応じて森田地区を中心に訪問診療も行っていますので、通院が難しい場合は一度ご相談ください。またエコーやホルター心電図など循環器疾患に関する検査機器も導入しており、生活習慣病や心臓病、呼吸器疾患にも対応しています。インフォームドコンセントに基づく情報提供をしっかりと行いつつ、患者さんの気持ちを最優先に、どんなご相談も真摯に受け止めるかかりつけ医を目指します。

福井市下森田桜町6-6
TEL. 0776-56-0053

[診療時間]

平日 8:30～12:30 / 15:00～18:30
木・土曜 8:30～12:30

[休診日]

木・土曜午後、日曜・祝日

[京福バス 丸岡線]

六才橋バス停下車 徒歩5分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。

がん患者両立支援
 ご案内
 Announce

がん患者両立支援
 モデル事業施設に
 2年連続選出

当院はこの度、厚生労働省より「令和元年度がん患者の仕事と治療の両立支援モデル事業」の対象病院に選ばれました。この事業は、がん患者の治療と仕事の両立支援の推進を図ることを目的に平成30年度にスタートし2年目となります。2年連続の対象病院は全国6施設で、当院

は北陸地方で唯一の対象病院となります。2年目の今年度は「仕事とがん治療の両立お役立ちノート」を用い、治療から復職後まで経過に応じて適切な支援ができるよう努めてまいります。相談をご希望される方は、がん相談支援センターまでご連絡ください。



お問い合わせ

- ▶ がん相談支援センター
 (南館1階 集学的がん診療センター内)
- ▶ 直通ダイヤル 0776-28-1212
 (平日 8:30~17:00)

認定看護師による
 在宅療養のための
 高齢者に優しい介護教室
 ご案内
 Announce

当院では、在宅療養を行っている方や今後検討している方が、在宅療養に向けての不安や悩みを軽減し、スムーズに行えるよう、認定看護師による介護教室を行っております。

入院中・通院中の方、ご家族、一般の方どなたでも参加できます。参加費無料、事前申し込み不要です。どうぞお気軽にご参加ください。



開催スケジュール

- 10月15日(火)
 「おむつについて学びませんか
 ~おむつをされている方のお肌のケア~」
- 11月19日(火)
 「息切れを軽くする動きの工夫」
- 12月17日(火)
 「おむつについて学びませんか
 ~おむつの種類・選び方~」
- 1月21日(火)
 「おいしく安全に食べる方法を学ぼう
 ~食事を食べていただくための基本とコツ~」
- 2月18日(火)
 おむつについて学びませんか~おむつのあて方~」
- 3月17日(火)
 「おむつについて学びませんか
 ~おむつをされている方のお肌のケア~」

- ▶ 時間：13:30~14:00
- ▶ 場所：南館1階 メディカル情報サロン
- ☎ 0776-23-1111
- 福井県済生会病院 看護外来

ご意見
 Opinion Box

職員の対応についての
 ご意見

家族がなくなつた後、心の整理がつかないうちに、時間外窓口に着替え(浴衣)を買いに行くように言われ、言われるがまま買いに行きました。窓口では、お悔やみの言葉もなく、事務的な対応をされました。
 (患者さんのご家族より)

いただいたご意見

貴重なご意見ありがとうございます。この度は、ご家族が亡くなられ心身ともに大変な時に、スタッフの対応に配慮が足りず、大変申し訳ございませんでした。今後、患者さんの気持ちに寄り添えるようより一層スタッフへ周知徹底させていただきます。

いただいたご意見も参考に、当院では各病棟に、故人をお見送りする際のお着物をご用意することといたしました。ご自宅に帰り、故人をお見送りするまでご利用いただけます。

病棟スタッフよりご案内させていただきますので、ご希望の場合はお声かけください。



BURARI SAISEIKAI SPOT
 ぶらり
 済生会
 スポット
 vol.09

院内で何気なく目にしている景色にも、実は歴史や思いが込められています。そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

女性の気持ちを理解できる外来

今では珍しくない女性専用の外来「女性診療センター」。新設した2005年には全国的にも先駆的な取り組みでした。当時の女性外来という女性の医師や女性スタッフのみの外来というイメージが強かったのですが、患者さんに女性外来に求めることについてアンケートをしてみると、「悩みを聞いてほしい」「納得できる説明をしてほしい」という声が多く、女性特有の症状や悩みを理解・解決してほしいという気持ちが強いことに気づかされました。

また意外にも「女性医師に診てもらいたい」というご意見よりも「プライバシーに配慮した環境・空間やメンタルケア」を求める声が多いこと

も分かりました。そこで、「女性の気持ちを理解できる」をコンセプトに、環境・空間を整備し、さらに婦人科や乳腺外科など科の枠を超え、医師や各職種のスタッフが協力して、これまで以上にチーム医療で診療が出来るよう体制も見直しました。

女性診療センターは、現在も女性が安心して医療を受けられる女性に優しい病院を目指し、日々診療にあたっています。

